



笑顔とチャレンジがあふれるまち ならは

# 広報 ならは

2026 FEB. 第673号

2

祝 榛葉町成人式



特集

令和8年 榛葉町成人式





皆さんの輝かしい門出を心よりお祝い申し上げます。  
20歳を迎えた皆さん、おめでとうございます！



# 令和8年 榛葉町 成人式

1月11日、令和8年榛葉町成人式が榛葉町コミュニティセンターで開催されました。式には20歳を迎えた10名が出席し、町長から一人ひとりに成人記念証書が手渡されました。また、出席者を代表して木村遙人さんが、「自分の選択と行動に責任を持ち、社会に貢献できる大人へと成長していきたい」と、力強い決意を込めた謝辞を述べました。式典後には、小学6年の時に封印したタイムカプセルを開封し、二十歳の自分に宛てた手紙や懐かしい写真を見ながら、思い出話に花を咲かせていました。



## 町民提案型まちづくり補助金の中間報告について

昨年10月、皆様からご寄附いただいたふるさと納税を皆さんに見えるかたちで活用できる取組として「町民提案型まちづくり補助金」により、町民主体の審査で「古民家再生・拠点化を通じたヒトモノ循環PJ」が採択されました。町内木戸地区の「みんなのこーみんか」を拠点に、全7回のワークショップを実施しています。古民家の補修や清掃などの作業を学びながら、修繕した古民家を必要とする方へ引き継いでいく「循環」の輪を広げるとともに、町民同士の交流促進を目的とした活動を行っています。引き続き、本補助金や採択団体の取組に対し、皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

## 地域ブランド力向上事業について

町では株式会社インカネイトと連携し、交流人口の拡大を目的とした事業を実施しています。

11月29日、東京都内において、地域おこし協力隊インターン経験者の学生を対象に交流企画を開催し、「陽なたばっこ」の吉田泰子さんによる料理と、町の復興の歩みについてのお話を通して交流を深めました。また、12月6日から7日の2日間、「ゆずを通じて楓葉町の歴史を学ぶツアー」を実施し、ゆず生産者の松本孝夫さんからゆず収穫や苗植えの方法を学ぶとともに、町内施設を巡り、町の歴史への理解を深めました。今後も、町の魅力発信とブランド力向上を目指し、交流人口の拡大につながる取組を進めていきます。



## 第44回全国中学校人権作文コンテスト

法務省と全国人権擁護連合会では、次代を担う中学生が人権問題に取り組み、人権尊重の重要性や必要性について理解を深め、豊かな人権感覚を身につける契機となることを目的に、毎年「全国中学校人権作文コンテスト」を実施しています。

令和7年度の同コンテスト福島県大会において、いわき人権擁護委員協議会の推薦を受けた楓葉中学校の立花実那さん（3年）、緑川真生さん（2年）、植木愛琉さん（2年）の3名が奨励賞を受賞し、併せて楓葉中学校も表彰を受けました。

## 牧野復興大臣 来庁

1月14日、牧野たかお復興大臣・瀬戸隆一副大臣が就任後初めて来町され、町長から「楓葉町の復興・創生に向けた要望書」を手交しました。

牧野大臣からは、「楓葉町では水稻を中心とした営農再開や、甘藷の特産品化も進んでいます。インターハイ男子サッカー競技が開催され、スポーツを核とした交流人口拡大の取り組みも実を結んできています。他方で移住促進について若者の定着が難しいとも承知しており、可能な限り訪問して要望を受け、対応していきたい」と話がありました。

## JFAアカデミー福島女子 U-18ファイナルズに勝利 真の日本一に

12月21日、埼玉スタジアム2002でU-18女子サッカーファイナルズ「真の日本一」を決める「JFA U-18女子サッカーファイナルズ2025」が開催されました。

この大会は、高等学校のサッカーチームとクラブチームの優勝チームが対戦しU-18年代女子の最強チームを決定する大会として2022年から開催されています。今大会は日本クラブユース女子サッカーリーグJFAアカデミー福島とインターハイ女子サッカーリーグ優勝校の大商学園高校（大阪）の対戦となり、JFAアカデミー福島が3-2の1点差で接戦を勝利し、2度目の日本一の座に輝きました。これからも皆さんの声援でJFAアカデミー福島を盛り上げましょう！

## JFAアカデミー福島女子 U-15全国大会で堂々の3位入賞！

昨年12月、楓葉中学校に在籍する「JFAアカデミー女子はデミー福島女子」が、中学生年代の最高峰を競う『高円宮妃杯 JFA 第30回全日本U-15女子サッカー選手権大会』に出場しました。

全国の強豪チームがひしめく中、アカデミー女子は持ち前の実力を發揮し、見事準決勝まで駒を進めました。準決勝では、長年のライバルである浦和レッズレディースと対戦。1対2と惜しくも敗れ、決勝進出こそ逃したものの、最後まで誇りを持つて戦い抜く姿は、私たちに大きな勇気を与えてくれました。春には新シーズンが幕を開けます。夢に向かって走り続ける彼女たちへ、町民の皆さまの温かいご声援をよろしくお願いします。



## Jヴィレッジ ハーフマラソン 2025

12月14日、Jヴィレッジハーフマラソン2025が開催され、冬の浜海道を、1,400名を超えるランナーが駆け抜けました。また、ハーフのほか

1kmコース、5kmコースでは子供から大人まで楽しく俊足を競う一日となりました。ゴールの後は楓葉町のさつまいもを使った焼き芋などが振舞われ、参加者たちを大いに楽しませました。

榎さんは「アカデミーでの学びを活かし、高いレベルで切磋琢磨しながらスタメン入りを目指していく」と意気込みを述べました。

みんなで榎さんを応援しましょう！



## 博物館資料整理のワークショップ

12月20日、「大地とまちのタイムライン」研究現場展示室において、第1回目となる展示資料整理のワークショップが開催されました。これは「大地とまちのタイムライン」をより身近に感じてもらおうと東京大学総合研究博物館と町共催で行ったもので、同博物館の三河内岳教授、佐々木猛智准教授の指導のもと鉱石・化石につけられた古いラベルを書き換える作業に挑戦しました。読みにくい英字体を皆で意見を述べ合いながら解読するスリル感に参加者は大いに酔いしました。



## 東大教室@ならは「展示の教室」

12月21日、第12回東大教室@ならは「展示の教室」が開催されました。講師は「大地とまちのタイムライン」の展示設計にも携わられた東京大学総合研究博物館の洪恒夫教授。ものをどう見せてなにを伝えるか、という展示の本質について様々な例を挙げて解説されるとともに、「大地とまちのタイムライン」がなにを「狙い」にどうつくられたかが熱く語られ、参加者からは「展示の深さを知った」等との声が寄せられました。



## おすすめ図書

(一般図書)

## 『まだ何になるかわからない』

キボリノコンノ／著(実務教育出版)

溶けそうな氷やヨックモックのシガールなど、本物そっくりだけど、どこか温かくて愛嬌のある、木彫り作品で人気のキボリノコンノさんの著書です。公務員として安定した生活を送るも、うつ病を発症したコンノさん。そのとき出合ったのが「木彫り」でした。キボリノコンノさんが木彫りアーティストになるまでの物語。「まだ何になるかわからない」あなたのための一冊です。



## 新着図書

一般

- 『まちづくりを仕事にする』 全国タウンマネージャー協会／編著、松井洋一郎／著(学芸出版社)
- 『47都道府県・美術の偉人百科』 森岡浩／著(丸善出版)
- 『神さまショッピング』 角田光代／著(新潮社)

児童

- 『ひとりであめちゃう！こどものゆびあみ』 (ブティック社)
- 『千年先のあなたへ』 佐藤まどか／作、佐藤真紀子／絵(BL出版)
- 『そらのさんぽ』 荒井良二／絵、石津ちひろ／詩(岩波書店)

[お問い合わせ先] 檜葉町図書室(檜葉町コミュニティセンター3階) ☎0240-25-4730

開室時間 9時～17時 休室日 2月9日(月)、11日(水・祝)、16日(月)、23日(月・祝)、3月2日(月)

まなびの  
広場令和8年  
檜葉町新春交歓会

1月18日、町と商工会の共催で新年を祝う恒例行事「檜葉町新春交歓会」が、ならはスカイアリーナで盛大に開催されました。会場には、町関係者や企業関係者、各分野を代表する方、さらにはNARAHAD ANBASADAー等、207名が集まり、和やかな雰囲気の中で交流を深めました。

檜葉天神太鼓うしお会による迫力ある演奏でスタートし、「これから運が開ける」という意味で行われる鏡開き、いわきのフラダンスチーム、リノラニあゆみ先生率いる「ハーラウラウラーナニ」によるフラ・タヒティアンダンスが披露される等、会場は大いに盛り上りました。



1月15日、(株)マルトと地元高校生による檜葉産さつまいもを使った商品開発報告会が開催されました。ふくしま復興「檜葉町・マルトさつまいもプロジェクト」とは、檜葉町と(株)マルトが福島しろはとファームとともに町内で生産されるさつまいもを使った特産品開発を通して、地元農産物の魅力とまちのにぎわいの創出を目指す取り組みです。今回で4年目を迎える本プロジェクトでは、県内6校の生徒の皆さんがあつまいもの苗植えや収穫などに参加しながら商品開発に取り組み、19品が商品化されマルト各店舗で販売されました。

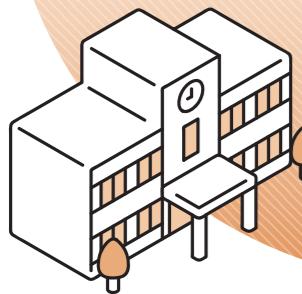
協定締結  
(株)相馬屋と  
避難所のご飯

1月16日、町は(株)相馬屋と「災害時における食料品供給に関する協定」を締結しました。この協定により、災害時に(株)相馬屋のおいしいパックご飯を供給していただことになりました。安心して眠れる避難所の環境は、災害関連死を防ぐとされていますので、町は、より美味しく温かい食事の提供に努めます。

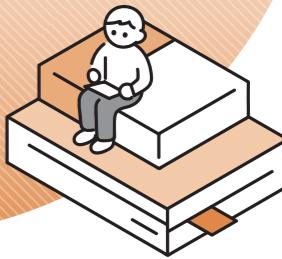
各家庭でもご家族が3日間過ごせるだけの水や食料をローリングストックしながら備蓄し、いつか来る災害に備えましょう。町消防団出初式が檜葉中学校体育館で執り行われました。冬晴のもと、消防団員115名、消防車両16台が集結し、龍田神社での無火災祈願、町内パレードの後、式典に臨みました。

無火災、無災害  
を祈願して「檜葉町・マルトさつまいもプロジェクト」  
新たな特産品開発に挑戦！  
くふくしま復興

1月18日、令和8年檜葉町産さつまいもで高校生が「檜葉町・マルトさつまいもプロジェクト」へ



# 学び 育ち 羽ばたく ならはスクールレポート



## 楓葉中学校

### プロ選手とのサッカー授業



12月22日、本校の第2グランドにおいて、全校生徒によるサッカー授業を行いました。講師には、浦和レッズレディースから菅澤優衣香選手と水谷有希選手のお二人をお迎えしました。お二人はJFAアカデミー福島女子の卒業生(1期生・4期生)で、特に水谷選手は中学2年生まで本校で過ごした先輩であります。

授業では、お二人が考案されたトレーニングメニューを体験し、ミニゲームで汗を流しました。トップアスリートと触れ合う生徒たちの顔には、自然と笑顔が溢れていきました。



ホームページ

## ふたば支援学校

### 双葉郡ふるさと創造学サミットに参加しました



中学部と高等部の代表生徒11名が、第12回双葉郡ふるさと創造学サミットに参加しました。オープニングでは、郡内から集まった700名以上の生徒や教職員が一堂に会し、アイスブレイクを行いました。あまりの人数の多さに生徒は緊張し、初めは硬い表情でしたが、他校の生徒の楽しそうな様子を見るとじわじわと輪の中に入り、最終的に自分からハイタッチに向かうなど楽しんで交流することができました。発表では、田植えや芋掘り、作業製品販売など、地域の方々との交流を中心に、学習の様子をしつかり紹介することができました。また、発表を聞いた他校の生徒からの質問に答えたり、他校の様子について話を聞いたりして、楽しい時間を過ごすことができました。これからも学びを通じた交流により、双葉郡の仲間としてのつながりがより一層深まることを願っています。



ホームページ

## あおぞらこども園

### 3学期がスタートしました♪

子どもたちの元気な「あけましておめでとうございます」のあいさつとともに3学期がスタートしました。始業式の中で担任の先生たちから【3学期はこんなことをがんばろう】のお話がありましたが、子どもたちは先生のお話を上手に聞くことができました。今年度も残りわずかですが、一日一日を子どもたちと楽しく過ごしていきたいと思います。



### 人形劇鑑賞会【いい顔・笑顔 人形劇の会】の方たちが来園♪

12月25日、幸田真希さん・郁子さんによる人形劇鑑賞会がありました。

素話や絵本の読み聞かせ、人形劇を見せてくださいました。子どもたちもお話を聞きながら頭の中でイメージしたり人形の動きに笑ったりして、とても心がほっとする時間を過ごすことができました。ウサギとネコの人形をプレゼントしていただき、クラスでお友だちと一緒にお話を作りながら楽しんでいます。



Instagram

## 楓葉小学校

### 2学期終業式が行われました

12月23日、楓葉小学校で2学期の終業式が行われました。2学期は、日々の学習に加え、地域の方々との交流や楓葉町のよさに触れる学習などを通して、子どもたちがふるさとへの理解と愛着を深めてきた学期となりました。

式では、校長先生から、地域に支えながら成長する子どもたちの姿が紹介され、一人一人が行事や学習に真剣に取り組んできたことへのねぎらいの言葉がありました。代表児童による2学期の振り返りでは、学習発表会や校外学習、日々の授業で頑張ったことや、友達と協力して取り組んだ経験について発表があり、充実した2学期を過ごした様子が伝わってきました。

式の最後には、冬休みの生活についての話があり、家族や地域の中で安全に、そして温かく過ごしてほしいとの呼びかけがありました。

子どもたちは、楓葉町への感謝の気持ちを胸に、3学期への意欲を新たにして冬休みを迎えることを願っています。



終業式の児童代表の発表の様子



終業式後の賞状伝達の様子



ホームページ

町の特産品  
「ならはう米GABA+」・「檜葉町の干し芋」・「感謝のゆずぽんず」  
FOOD SHIFTセレクション2025入賞!



FOODSHIFTセレクションとは農林水産省が推進する「日本フードシフト」の一環として①地産地消または国産農林水産物の消費拡大、②みどりの食料システム戦略の推進、③家庭備蓄の市場拡大、④インバウンド消費拡大という4つの視点のいずれかに即した優良な商品を全国から選定・発信する制度です。

地産地消または国産農林水産物の消費拡大に貢献する商品として、檜葉町の特産品「ならはう米GABA+」・「檜葉町の干し芋」・「感謝のゆずぽんず」が入賞を受賞しました。



○ニッポンフードシフトの詳細は、農林水産省及びニッポンフードシフト公式サイトをご覧ください



農林水産省HP  
公式HP

## 甘藷の病害予防対策を!

甘藷の苗をご自身で栽培される方は、種芋の伏せ込み作業の際は健全な種芋と苗床の確保、温湯または農薬で確実に消毒しましょう。



## 農作業安全・土塊対策!

トラクター等で耕運作業を行う際は、危険個所の確認や改善・整備のほか、シートベルトやヘルメット等の安全装具を着用し、安全対策を徹底するようにしましょう。

土塊対策としてトラクター等に竹箆等を備え付け、道路に落下した土塊等を農地に戻されてい生産者が町内でも増えてきています。



## 山火事防止強化月間

～令和8年2月から5月まで～

例年、冬から春にかけて空気が乾燥し、燃えやすいものが林内等に蓄積されていること等から山火事の発生が多くなるようです。

発生原因の多くは、人為的要因が圧倒的に多く、一人ひとりが出火防止の徹底を図ることが重要です。山火事発生時は直ちに消防署への通報をお願いいたします。



## 鳥獣被害防止対策を徹底しましょ!

◆農地周辺の刈払いや野菜等の残さ・果実も適切に処理しましょう。



# 「サステな通信」

—ゼロカーボン・パートナー探検隊—



これまでSDGsをテーマにお届けしてきた「サステな通信」。今回からは、ゼロカーボンの実現に向けて町内で取り組む企業や団体の“現場”を紹介していきます。

## ゼロカーボンって、どういうこと?

### —檜葉町の取り組み—

ゼロカーボンとは、暮らしや仕事の中で出てくるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を減らし、実質ゼロを目指していく取り組みです。町では家庭や事業所、団体など、地域全体でゼロカーボンに取り組むことを大切にしています。

その一つが、町内の事業所や団体が参加する「ゼロカーボン・パートナー」の取り組みです。

ゼロカーボンは、一部の特別な取り組みではなく、日々の仕事や活動の中にはあります。

### ゼロカーボン・パートナー一覧

- ◆(株)東コンサルタント ◆(有)ウインズトラベル
- ◆加藤建設(株) ◆恵和興業(株)
- ◆(株)Jヴィレッジ ◆(株)福島しろはとファーム
- ◆住鉱エナジーマテリアル(株)
- ◆東京電力ホールディングス(株) 福島第二原子力発電所
- ◆(株)東邦銀行 檜葉支店 ◆豊通りチウム(株)
- ◆檜葉町商工会 ◆檜葉町食生活改善推進員会
- ◆檜葉町女性の会 ◆(一財)檜葉町振興公社
- ◆檜葉町民生児童委員協議会
- ◆(一社)ならはみらい ◆(株)ネモト
- ◆前田建設(株)東北支店 ◆三浦電気工事(株)

※令和8年1月現在



そこで、2月号から新連載

### 「サステな通信」 —ゼロカーボン・パートナー探検隊—

町内で実際に行われている取り組みや工夫を、現場の様子とともにお伝えしていきます。

## 第1回『分別すれば、資源になる』 恵和興業株式会社 ならは事業所

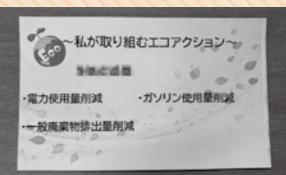
廃棄物は、混ざってしまえば「ただのごみ」。しかし、人の手で丁寧に分別すれば、新たな「資源」として生まれ変わります。

第1回は、廃棄物の分別・再資源化を通じて循環型社会を支えている恵和興業さんを訪ねました。



### 日々の業務の中でCO<sub>2</sub>を削減する取り組みをしています

◆従業員一人ひとりによるエコアクション



◆社用車や  
フォークリフトの電動化



◆「コナラ」「シラカシ」を  
植樹してCO<sub>2</sub>を吸収



◆機械と人の手による  
丁寧な分別(再資源化)

## ゼロカーボン・パートナー募集中

檜葉町では、ともにゼロカーボンに取り組む事業所・団体を募集しています。

お問い合わせ先／くらし安全対策課 ☎0240-23-6109



## 重度心身障害者医療費助成制度について

重度心身障害者医療費助成制度とは、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で、以下に該当する方が病気やケガで治療を受けた際に、支払った医療費の一部を助成する制度です(精神科の入院は対象外となります)。

毎年7月が更新時期となっています。

### 助成の対象者について

- 身体障害者手帳所持者
  - ①1級、2級の方
  - ②心臓・じん臓・肝臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・免疫機能の障害で3級の方
- 療育手帳所持者
  - ①Aの方
  - ②Bと併せて身体障害者手帳を所持している方
- 精神障害者保健福祉手帳所持者
  - ①1級の方
  - ②2・3級で身体障害者手帳か療育手帳を所持している方

### 登録申請について

- 資格登録の手続きには以下のものが必要となります。
- 健康保険情報が確認できるもの  
(「資格確認書」「資格情報のお知らせ」「マイナーポータルの健康保険証情報画面のスクリーンショット」「健康保険証」のうちいずれか1つ)
  - 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のうちお持ちの手帳すべて
  - 本人名義の預金通帳等(口座情報がわかるもの)
  - 本人、配偶者及び扶養義務者の所得額課税証明書(転入者のみ)

## ご家庭から始めるSDGs! ～生ごみ処理容器等 設置事業補助金～

生ごみの減量化のため、町内の住居に処理容器や処理機等を購入される方に補助金を交付します。生ごみから作った肥料は、家庭菜園などでご活用いただけます。また、生ごみの減量は、ごみ処理費の削減やCO<sub>2</sub>排出量の削減にも繋がります。家庭にも地球にもやさしい生ごみ処理ライフ、始めてみませんか。



補助対象	数量	補助金額 (購入価格の1/2以内)
生ごみ処理容器	容量が60リットル以上のもので、 <b>1戸2個まで。</b>	限度額 1万円
生ごみ処理機	生ごみを5分の1以下に減量できるもので、 <b>1戸1台。</b>	限度額 4万円
家庭用堆肥桶	強風により内容物が飛散しないように配慮していること。	限度額 1万円

※予算内での補助金の交付となりますので、ご了承ください。  
●お問い合わせ先/くらし安全対策課 環境係 ☎0240-23-6109

## 2月の納税等

忘れずに納付をお願いします。

### ■国民健康保険税(8期)

納期限:令和8年3月2日(月)

●お問い合わせ先

町民税務課 ☎0240-23-6101

### ■後期高齢者医療保険料(7期)

### ■介護保険料(随2期)

納期限:令和8年3月2日(月)

●お問い合わせ先

保健福祉課 ☎0240-23-6102



※口座振替の方は3月2日(月)に引き落としとなりますので残高の確認をお願いします。

※口座振替を申請された方は納付書で納付する必要がなく、自動で口座から引き落としされますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。



### 助成金給付方法の変更について

現在は、東日本大震災・原発事故に伴い、医療費の一部負担金免除証明書が発行されていますが、令和8年3月31日で終了となります。そのため、令和8年4月1日以降は受給者証を医療機関や薬局に提示してください。一度窓口で自己負担分をお支払いいただき、後日役場に申請することで自己負担分を助成します。

### 留意事項

#### ●受給者証の交付について

対象となる方には受給者証を交付しています(所得制限があります)。なお、申請に必要な書類は役場窓口または郵送でお渡しします。

#### ●受給者証をお持ちでない方へ

医療費の免除の終了に伴い、受給者証をお持ちでない対象者の方には、1月下旬頃にご案内をお送りしました。期日までに橋葉町役場保健福祉課まで提出してください。

#### ●受給者証をお持ちの方へ

紛失してしまった場合、加入保険が変更になった場合や振込先を変更したい場合はご連絡ください。

#### ●お問い合わせ先

保健福祉課 社会福祉係 ☎0240-23-6102

# ならいざっぷ

おうちで

## 血圧と減塩、2週間の魔法。

2月は一年で最も寒さが身に染みる時期です。この時期、私たちの体は寒さから身を守ろうとして血管がギュッと縮こまり、血圧がいつもより上がりやすくなっています。

ところで、「健康のために血圧を測ろう」「減塩をしよう」と決めたのに、ついお休みしてしまい、「自分は意志が弱いな…」と落ち込んでしまうことはありませんか? 実は、その「お休み」をどう捉えるかこそが、健康への一番の近道なのです。

今回は、科学研究から明らかになった、「無理なく続ける健康行動のヒント」をお伝えします。



### 「三日坊主」は、脳が休憩した証拠です。

ロンドン大学の研究では、習慣を身につける途中で「1日くらいサボったとしても、その後の成功率にはほとんど影響がない」という興味深い結果が明らかになっています。

せっかく始めた習慣を一度お休みすると、私たちは「もうダメだ」と投げ出したりします。でも、科学的に見れば、脳の中に一度できた「健康への道」は、たった数日では消えません。機械の調子が悪い時に電源を入れ直すように、「さて、再起動!」と心の中でつぶやいてみてください。脳はいつでも、その「再開」を待っています。

### 舌の細胞は「2週間」で生まれ変わります。

減塩も同じです。ついつい塩分を摂りすぎた日があったとしても大丈夫です。私たちの舌で味を感じるセンサー「味蕾(みらい)」は、驚くほどしなやかで、絶えずリフレッシュを繰り返しています。

生理学の研究によれば、味蕾はおよそ10日から2週間ほどで、新しい細胞へと次々に生まれ変わることが明らかになっています。

今、「薄味だと物足りない」と感じているのは、あなたの意志が弱いからではなく、古い細胞が濃い味を覚えていただけかもしれません。2週間ほど、休み休みでも「再起動」を繰り返しながら薄味を意識してみると、新しく生まれた細胞が、素材の本来の味をしっかりと感じ取ってくれるようになります。

### 脳に優しい「減塩・血圧管理」のコツ

脳にストレスを与える、賢く習慣を続けるコツを紹介します。

#### 「もしもしたら、○○する」と決める。

「朝、お茶を淹れたら、血圧計の前に座る」のように、毎日必ずやる動作とセットにするだけで、脳は迷わずにスイッチを入れられます。測り忘れた日があっても、「昨日は脳が冬眠していただけ。」と笑って、また明日から再起動しましょう!

#### 「香り」と「うま味」で脳を喜ばせる。

脳は「うま味」や「香り」が大好きです。出汁を丁寧に取ったり、柚子や酢の香りを効かせたりすると、塩分が少なくて物足りなさを感じにくくなります。これを「香味誘発塩味増強(TASH)」と呼びます。完璧を目指さず、2週間後の新しい自分を楽しみにしながら、しなやかな心と身体で毎日を過ごしましょう。



### 心と身体の「再起動」チェックリスト

しなやかな心と身体を手に入れるための、チェック項目を紹介します。

<input type="checkbox"/>	「1日お休み」を、脳の休憩時間だと思えた。(自分を許すと、脳のやる気スイッチが入りやすくなります。)
<input type="checkbox"/>	失敗した時ほど、「さて、再起動!」と口に出した。(言葉にすることで、脳内のプログラムが新しく書き換えられます。)
<input type="checkbox"/>	「10日後の新しい舌」を楽しみに、薄味を選んでみた。(出汁や柚子を活用して、味蕾のリセットを応援しましょう。)
<input type="checkbox"/>	毎日必ずやることに「セット」で組み込んだ。(例:歯を磨いたら血圧を測る、など。)
<input type="checkbox"/>	醤油やソースは「かける」より「つける」にした。(舌のセンサーに直接触れるので、少量でも脳が満足します。)



三日坊主は、何度もやり直せる「再起動」へのステップです。完璧でなくても大丈夫。休みながら進む、あなたのその歩みが、あなたらしい健やかな毎日をつくります。明日の朝はどのスイッチを入れ直して、新しい自分を始めますか?

## 確定申告のお知らせ

### 所得税申告相談時に使用する利用者識別番号の事前取得について

昨年度から檜葉町で受け付けた確定申告書について、事務効率化、経費削減、デジタル改革の観点から、書面ではなく電子データで税務署へ提出しています。その際、申告者ごとにe-Taxの「利用者識別番号」(半角16桁の番号)が必要となります。

檜葉町コミュニティセンター会場で確定申告をする予定の皆様は、混雑防止のため事前に「利用者識別番号」を取得の上、ご来場お願いします。

※すでに「利用者識別番号」をお持ちの方については、再度取得は不要です。

#### 利用者識別番号とは

e-Taxの利用や確定申告の電子申告をする際に必要な、16桁の番号のことを言います。マイナンバーは12桁の統一個人番号であり、利用者識別番号とは異なる番号です。

利用者識別番号の詳しい説明については、下記ホームページをご確認ください。

#### ○利用者識別番号の詳細

[利用者識別番号 取得](#) で検索



#### ○利用者識別番号の取得手続き

[利用者識別番号 届出](#) で検索



●お問い合わせ先／町民税務課 ☎0240-23-6101

### 令和8年4月1日より国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の一部負担金が震災前の負担に戻ります

東日本大震災・原発事故に伴い継続されてきた特例減免措置(窓口での自己負担免除)につきましては、令和8年3月31日で終了となります。

令和8年4月1日以降に医療機関等で診療等を受けた際は、自己負担割合に応じた一部負担金のお支払いが必要となります。この機会にいま一度ご家庭の医療費を見直され、健康にご留意のうえお過ごしください。

※上記は平成23年3月11日時点での住民票が檜葉町にあった方が対象となります。

檜葉町以外の被災市町村に住所があった方については、スケジュールが異なる場合があります。ご不明な点等がございましたら、下記までお問い合わせ願います。

(国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の一部負担割合)

#### ○国民健康保険

18歳に達する年度の末日まで	0割
19歳に達する年度の初日から70歳に達した月まで	3割
70歳に達した月の翌月 (1日が誕生日の方はその月)から74歳まで	・2割 ・3割(現役並み所得者)

#### ○後期高齢者医療

(75歳以上の方と、65~74歳の方で障害認定を受けている方)

○世帯の被保険者全員の所得が28万円以下の場合	1割
○世帯の被保険者が1人⇒年金収入+その他の所得 =200万円以上の場合	2割
○世帯の被保険者が2人⇒2人の年金収入+その他の所得 =320万円以上の場合	
○世帯の被保険者全員の前年収入が520万円以上の場合	3割

#### ○介護保険

65歳以上の人(第1号被保険者)	原則1割から3割
40~64歳の人(第2号被保険者)	1割

※サービス内容によっては居住費等、食費などが別途必要です。

#### ●お問い合わせ先

保健福祉課 ☎0240-23-6102

### 衆議院議員総選挙について

衆議院議員総選挙が、1月27日公示、2月8日投票日として執行されます。皆さんの大切な1票を、投票しましょう。

#### ■投票できる方

次のすべての条件を満たしている方

- (1)平成20年2月9日までに生まれた日本国籍の方
- (2)令和7年10月26日までに転入届を提出し、引き続き3か月以上住所を有している方

#### ■持参する物

入場券

※入場券が無くても投票できますが、入場券を持参いただくと、受付をスムーズに行うことができます。

●お問い合わせ先／檜葉町選挙管理委員会事務局 ☎0240-23-6100 ☎0240-25-2111



#### ■期日前投票

場所	期間	時間
檜葉町役場 (北田字鐘突堂5-6)	1月28日(水)～ 2月7日(土)	8:30～20:00

#### ■当日投票

場所	期間	時間
檜葉町コミュニティセンター (北田字鐘突堂5-4)	2月8日(日)	7:00～19:00

※今回の選挙より、当日投票所が1カ所となります。

檜葉町の有権者の方はすべて上記投票所での投票となりますので、ご注意ください。

その他詳細につきましては、檜葉町ホームページや、「衆議院議員総選挙のお知らせ」をご確認ください。



### 住民税の申告・所得税の申告相談受付のお知らせ

令和8年度住民税の申告(令和7年1月1日から令和7年12月31日までの1年間に生じた収入の申告)及び所得税の申告相談受付を次の日程で行います。

#### ■受付期間

2月16日(月)～3月13日(金) 9:00～15:30

※2月27日(金)及び3月6日(金)の両日は18:00まで受付。  
※最終日3月13日(金)は12:00までの受付となりますのでご注意ください。  
※期間中の土、日及び祝日は実施しません。

#### ■会場

檜葉町コミュニティセンター 大会議室

#### ■注意事項

- ・利用者識別番号を取得済みの方は、利用者識別番号が記載されている税務署からの通知書等をお持ちください。
- ・相談受付期間中は大変混み合いますので、営業・農業・不動産等の各種事業主様につきましては、予め収支内訳書を作成の上ご来場ください。
- ・医療費控除についても、予め収支内訳書を作成の上ご来場ください。
- ・令和7年中の収入が無い方やご家族の扶養になっている方でも、住民税の申告は必要となります。(証明書発行や各種保険料の算出、給付金の判定等に必要な情報となります。)収入が無い方や、申告の必要・扶養の判別が不明である方については、電話での申告・相談が可能ですので、町民税務課までご連絡ください。
- ・避難等で町外にお住いの方は、お近くの税務署でも申告受付が可能ですので、ご活用ください。なお申告会場については、お近くの税務署までお問い合わせください。
- ・贈与税、相続税等の所得税や住民税以外の申告についてはお受けできませんので、ご了承ください。

●お問い合わせ先／町民税務課 ☎0240-23-6101

### 檜葉町議会議会報告会2026

檜葉町議会報告会を開催します。

普段伝えられることや、抱えている問題を直接議員に伝えてみませんか。

- 日 時／2月28日(土) 10:00から
- 場 所／なはCANVAS 多目的室
- 内 容／●令和7年議会活動報告  
●意見交換

#### ■主 催／檜葉町議会

●お問い合わせ先  
檜葉町議会事務局 ☎0240-23-6132

### 相馬税務署からのお知らせ 確定申告の納付には 『振替納税』がおすすめ

今回紹介する『振替納税』は、金融機関等の窓口に出向くことなく納税できる便利な方法です。是非ご利用ください。

#### ■振替納税とは

所得税及び復興特別所得税(以下「所得税等」といいます。)と、個人事業者の消費税及び地方消費税(以下「消費税等」といいます。)を、口座振替により納付する方法です。

#### ■『振替納税』を利用するには

令和7年分の確定申告で『振替納税』を利用したい場合は、下記の納期限までに確定申告書と「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書(振替依頼書)」を税務署へ提出してください。(以前に提出された方は継続されますので、提出は不要です。)

#### 納期限

所得税等…3月16日(月)  
消費税等…3月31日(火)



e-Tax  
ホームページ

#### ■提出方法

「振替依頼書」はオンライン(e-Tax)又は書面により税務署へ提出してください。

オンラインでの提出は、e-Taxを利用して行うことから、アカウント(識別番号)の取得が必要になりますので、e-Taxホームページからご確認ください。

※利用する金融機関によっては、オンライン(e-Tax)提出を利用できないことがあります。

#### ■振替(引落)日

令和7年分の確定申告分の「振替日」は以下のとおりです。

#### 振替日

所得税等…4月23日(木)  
消費税等…4月30日(木)



国税庁  
ホームページ

その他の振替日については、国税庁ホームページでご確認ください。

#### ■『振替納税』以外の納付方法

『振替納税』は、所得税等と個人事業者の消費税等にのみ利用できます。贈与税や源泉所得税を納付する場合は、『ダイレクト納付(e-Taxによる口座振替)』をはじめとする『キャッシュレス納付』を是非ご利用ください。

ご不明な点は、相馬税務署までお問い合わせください。

#### ●お問い合わせ先

相馬税務署 管理運営部門 ☎0244-36-3111



他の納付  
手段はこち  
ら

## みんなの1年展示会 ～まざらっせでつながろう～



楢葉町地域活動拠点施設 まざらっせを利用されている皆さんとの作品・活動を披露する展示会を開催します。期間中は、まざらっせを満喫できる参加型のイベントも開催!

「どんな使いができるの?」「保育所の名残があつて懐かしい!」

皆さんそれぞれの「まざらっせ」が発見できる、とつておきの機会です。皆様のご来場、お待ちしています!

### ■展示会開催期間

2月12日(木)～2月24日(火) 9:00～17:00  
※最終日は13:00まで

### ■イベント／1日まざらっせDay

【開催日時】2月21日(土)10:00～14:00  
(内容)各種作品の展示、ワークショップ(オカモトヤ・福島学院大学茨木ゼミ)、モルック体験、マニーすいとんの振る舞い 等

### ■会場／楢葉町地域活動拠点施設まざらっせ (下小塙字久保田63-3)

### ●お問い合わせ先

楢葉町移住相談窓口(一般社団法人ならはみらい移住促進係) ☎0240-23-6271

## 『ならは3.11・つなぐ・未来。』

震災の経験を語り継ぎ、その教訓を防災の力として次の世代へつなぐ催しです。

### ■内 容／紙芝居、朗読劇、こども達の防災学習の成果発表など



### ■日 時／3月7日(土) 13:00～

### ■場 所／楢葉町コミュニティセンター

## 『祈りのつどい』

ここなら笑店街に献花台を設けます。

### ■場 所／ここなら笑店街 中央広場

### ■日 時／3月11日(水) 10:00～17:00

14時46分に小学生による鎮魂の太鼓演奏をします。お花は会場に用意しております。



日没後にキャンドルを灯します。

### ●お問い合わせ先 くらし安全対策課 ☎0240-23-6109

## スカットボール大会のご案内

スカットボールは、年齢や性別を問わず、どなたでも楽しむことができるニュースポーツです。

楢葉町老人クラブ連合会では、下記の日程でスカットボール大会を開催します。

参加ご希望の方は下記まで問い合わせください。

- 日 時／2月26日(木) 9:30～11:30
- 場 所／楢葉町保健福祉会館 1階 大会議室
- 内 容／スカットボール(個人戦・団体戦)
- 対 象／60歳以上の方ならどなたでも参加できます。

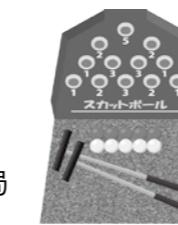
### ■定 員／40名

### ■参加費／無料

### ■申込締切／2月19日(木)

### ●お問い合わせ先

楢葉町老人クラブ連合会 事務局  
☎0240-25-4157



## JICA海外協力隊 春募集説明会を開催！

30周年を迎えた二本松青年海外協力隊訓練所では、JICA海外協力隊2026年春募集(応募受付期間:2月27日(金)～4月15日(水))に合わせて以下のとおり募集説明会を行います。

### ■開催日時

3月20日(金・祝) 13:00～16:10(要事前申し込み)

### ■会 場

二本松青年海外協力隊訓練所  
(福島県二本松市永田字長坂4-2)

詳細は、電話かメールでお問い合わせください。

### ●お問い合わせ先

二本松青年海外協力隊訓練所 ☎0243-24-3200  
E-mail:jicanjv-bk@jica.go.jp

### JICA二本松ウェブサイト

JICA二本松

検索



## 空き家の実態調査について

空き家の外観や管理状況を把握するための調査を実施します。町が委託している調査会社が敷地外から外観目視により調査を行います。調査員は、身分証明書及び腕章を携帯しています。

なお、近隣にお住まい皆様には、空き家と思われる建物についてお聞きする場合もありますので、その際はご協力いただきますようお願いします。

### ●お問い合わせ先 建設課 建築住宅係 ☎0240-23-6106



## 非常時に備えて、持ち出し品の準備と備蓄を

### 非常持ち出し品を準備しよう！

災害発生時に避難する際、「非常持ち出し品」を一つにまとめ、寝室や玄関などに備えておきましょう。

また、電気・ガス・水道など、ライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

日常の小さな備えが非常時には、大きな支えとなります。

### 【非常持ち出し品・備蓄品(参考例)】

#### ○最低限備えておきたい備蓄

##### □食料品・飲料水

※飲料水は1人1日3Lが目安

##### □救急医療品・常備薬

##### □懐中電灯

##### □モバイルバッテリー

##### □乾電池



##### □上靴

##### □預金通帳

##### □上着・下着

##### □印鑑

##### □ラジオ

##### □現金

##### □ライター

##### □歯ブラシ

##### □マスク

##### □日用生活雑貨



## 火事と救急は119番

### 冬は寒さ対策も忘れずに

停電などにより暖房が使えなくなるおそれがあります。毛布やカイロ、温かい食事の備えも確認しておきましょう。

### ●冬にあとと安心

- 毛布・ブランケット
- 使い捨てカイロ
- カセットコンロ・ボンベ



※季節や各世帯の環境にあわせ、必要になると考えられるものを準備しておきましょう。

### ローリングストックで いつでも使える状態

保存性のよい食料を少し多めに備蓄しておき、賞味期限が近づいたものから消費し、不足分を買い足す「ローリングストック」手法が無駄をなくし、有効的です。



### ●お問い合わせ先

くらし安全対策課 ☎0240-23-6109

富岡消防署 ☎0240-22-2119 楢葉分署 ☎0240-25-2119

## 医療機関・薬局の受付では、 マイナ保険証か資格確認書をご提示ください！

従来の健康保険証の有効期限は終了しました。

国民健康保険・社会保険・後期高齢者医療の方が、医療機関や薬局を受診する時には、『マイナンバーカード』をお持ちの方は、『マイナ保険証』をご提示ください。

マイナンバーカードと保険証の『紐づけ(連携)』がまだの方も医療機関の窓口に設置してある「カードリーダー」で簡単に紐づけが可能です。

また、『マイナンバーカード』をお持ちでない方は『資格確認書』をご提示ください。

### ●お問い合わせ先／保健福祉課 国保年金係 ☎0240-23-6102

### マイナ保険証のメリット

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられます。
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要。限度額を超える支払いが発生しません。
- 救急現場で、搬送中の適切な応急措置や病院の選定に活用されます。

## 檜葉町スポーツ協会からのお知らせ

### 軽登山・ウォーキング教室

- 開催日/3月28日(土)
- 参加費/¥500
- 行先/常陸太田市 風神山
- 申込期間/2月16日(月)~3月6日(金)
- お問い合わせ・お申し込み先/一般社団法人檜葉町スポーツ協会  
☎0240-26-0076 FAX0240-23-6047



### 元気アップ教室

Jヴィレッジフィットネスジムのトレーナーが、運動やストレッチ等を支援します。

- 日時/2月25日(水) 13:30~15:00
- 会場/みんなの交流館 ならはCANvas



### リフレッシュヨガ

呼吸、ポーズ、瞑想を組み合わせ行い、普段使っていない筋肉を目覚めさせます。

- 対象者/参加要件\*を満たしている方
- ※参加要件…医師から運動制限に関する指示等を受けていないこと。  
30分程度歩くことに不安が無い程度の体力があること。



日 ち	時 間	場 所
2月18日(水)	① 13:15~14:15 ② 14:45~15:45	① みんなの交流館 ならはCANvas ② 地域活動拠点「まざらっせ」

- 内 容/理学療法士兼ヨガインストラクターによるリフレッシュヨガ
- 持 ち 物/タオル・運動しやすい服装・水分(水筒またはペットボトル)・ヨガマット(お持ちの方)
- 申込方法/保健福祉課保健衛生係にご連絡ください。先着順にお申し込みを受け付けます。
- 注意事項/都合により日程・内容等が変更となる場合があります。

- お申し込み・お問い合わせ先/保健福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102

### 2月・3月デュークズウォーキング教室の開催

2月・3月のデュークズウォーキング教室を次の日程で開催します。  
初めての方も、町民以外の方も参加できます。皆様の参加を、お待ちしています！



- 講 師/五十嵐KAZUKO氏(デューク更家公認ウォーキングスタイル)
- 日時・会場/2月28日(土)13:30~15:00、檜葉中学校武道館  
3月28日(土)13:30~15:00、檜葉中学校武道館
- 持 ち 物/上ばき(スニーカー等)、飲みもの、タオル
- お申し込み・お問い合わせ先/保健福祉課 国保年金係 ☎0240-23-6102

	檜葉町住民基本台帳人口 (令和7年12月31日現在)	世帯数 3,158	男 3,257	女 3,017	人口(外国人含む) 6,274
--	-------------------------------	-----------	---------	---------	-----------------

お悔やみ申し上げます (敬称略)	
氏 名	年 齢
森 田 秀亮	68
矢 内 匠子	93
中 野 哲男	90
猪 猪 總平	94
(広報ならば1月号掲載以降亡くなられた方)	
大 谷	菅 波 節子
前 原	大 和 田 清美
松 館	山 内 豊 子
北 田	89

檜葉町 令和7年度 双葉地方水道企業団水道修理当番業者表 (令和8年2月~3月)	
年・月	令和8年
指定給水事業者名	
北陽管工(株) 0240-27-3419	2月 8日~14日 3月 22日~28日
角吉田鉄工所 0240-27-3241	15日~21日 29日~31日
角山忠設備工業 0240-27-3311	22日~28日 8日~14日
草野建設(株) 0240-25-3121	1日~7日
角吉田設備 090-3982-3422	1日~7日 15日~21日



モニタリングの  
結果は各ホームページを  
ご確認ください。



福島県放射能  
測定マップ



原子力規制委員会  
放射線モニタリング



食品等  
モニタリング



福島県農林水産物・  
加工食品モニタリング



双葉地方  
水道企業団

## 子ども家庭センターからのお知らせ

### ★ ふらっと ながら ★

あおぞらこども園子育て支援センターで  
毎週火曜日に開催しています。

何かをしながら(お茶を飲みながら、  
遊びながら等)、ホッと一息つける場所  
です。お子さんやご家族、ご友人とのん  
びりとした時間を過ごしたりしませんか?



どなたでもふらっと気軽に立ち寄りください。子育  
て経験や保健師経験があるスタッフがいつでもお待ち  
しています!

※場 所/あおぞらこども園子育て支援センター

※日 ち/毎週 火曜日  
(2月は3日・10日・17日・24日)

※時 間/10:00~15:00

※対 象/妊婦さん～子育て中の保護者の方・  
そのご家族、地域のみなさん

※申込み/なし

●お問い合わせ先/こども課 ☎0240-23-5515  
家庭教育支援活動  
☎070-3798-5557

### 2月の子育て情報

#### 母子手帳の発行について(妊娠届出時)

妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の  
ために、母子手帳発行(妊娠届出)時に妊婦ご本人  
と保健師の面談が必須となります。面談の日程を調  
整しますので、事前にご連絡をお願いします。

#### 離乳食講座

離乳食を始めるタイミングって?何から始めればいい  
の?食べる量は?など、離乳食の心配を、栄養士と  
保健師がサポートします。離乳食初期から完了期まで  
参加できます。

■日 時/2月13日(金) 10:00~12:00

■対 象/おおむね生後4か月頃から  
1歳6か月頃のお子さんと保護者

■会 場/あおぞらこども園子育て支援センター

■持 物/調理実習は行いません。お子さんのお出かけ  
用の準備だけで参加できます。

※参加を希望される方は、2月10日(火)までに、こども課へご連絡  
ください。

#### ペビママ教室

広報1月号で2月13日とお知らせしていましたが、  
日にちが変更となりましたのでご注意ください。

今回はお楽しみ会です。親子で楽しめるレクリエーションを行います。親子で楽しい時間を過ごしま  
しょう。

■対 象/就学前のお子さんと保護者

■日 時/2月20日(金) 10:00~12:00

■会 場/あおぞらこども園子育て支援センター

※参加を希望される方は、事前にこども課へご連絡ください。

#### 乳幼児健康診査

対象のお子さんには通知を送りますので、ご確認  
ください。

■対 象/(1歳6か月児健康診査)

令和6年5月～令和6年7月生まれ

(3歳児健康診査)

令和4年6月～令和4年8月生まれ

■日 ち/2月25日(水)

■受付時間/12:30~13:00

■会 場/あおぞらこども園子育て支援センター

■内 容/身体測定、内科診察、お口の健診、  
栄養相談、保健指導など

#### 母子健康相談

子どもの育児の相談、言葉の遅れ、きょうだいや家  
族の事などを、町保健師、心理士、看護師が相談を  
受けます。

■対 象/就学前の乳幼児とその保護者

■日 時/3月12日(木) 10:00~12:00

■会 場/あおぞらこども園子育て支援センター

●お問い合わせ先

こども課子育て支援係 ☎0240-23-5515

# 3月1日(日)楢葉町で 3年連続のプロレス開催決定! “楢葉町移住大使(非公認)”To-y選手が出場!

今年も楢葉町を盛り上げるために「楢葉町力～モ～～ン!!移住大使(非公認)」のTo-y選手たちが、再びならはスカイアリーナを会場に楽しいイベントプロレスをお届けします!

皆様のご来場をお待ちしております!

入場  
無料

【大会名】“楢葉町移住大使(非公認)”To-y感謝祭  
season3『楢葉町力～モ～～ン!!』

【日 時】3月1日(日) 開場13:00 開始14:00

【会 場】ならはスカイアリーナ

(福島県双葉郡楢葉町大字大谷字上ノ原16)

主催／楢葉町

企画運営／一般社団法人ならはみらい、合同会社オートラベス

●お問い合わせ先

一般社団法人ならはみらい／合同会社オートラベス

電話番号0240-23-6271

メールアドレスov1isobe.yumi@gmail.com

※入場無料。※土足厳禁。※入場列整理は12:00～を予定しております。早い時間からのご来場はご遠慮ください。

※今大会は楢葉町移住促進事業の一環として実施いたします。

## To-y感謝祭 season3



### 楢葉町役場連絡先一覧

#### 楢葉町役場

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| ●総務課 0240-23-6100                | ●土地改良区 0240-23-6137    |
| ●町民税務課 0240-23-6101              | ●産業創生課 0240-23-6105    |
| ●保健福祉課 0240-23-6102              | ●建設課 0240-23-6106      |
| ●政策企画課 0240-23-6103<br>(DX推進室含む) | ●くらし安全対策課 0240-23-6109 |
| ●農林水産課 0240-23-6104<br>(農業委員会含む) | ●出納室 0240-23-6131      |
|                                  | ●議会事務局 0240-23-6132    |

#### 防災無線

- 防災無線の内容を電話で確認できます。  
0240-25-5805  
0240-25-5806
- あおぞらこども園  
(子育て支援センター)  
0240-26-0808

〒979-0604 双葉郡楢葉町大字北田字鐘突堂5番地の6

TEL 0240-25-2111 FAX 0240-25-5564 E-mail:naraha@town.naraha.lg.jp

【土日祝日は日直対応 8:30～17:15】



楢葉町をちょっと  
のぞいてみませんか?  
**楢葉町  
公式SNS**



ホームページ



X



Facebook



Instagram



LINE



YouTube



aozorakodomo  
Instagram